

# Diet perlu betul untuk tenaga

**Kuala Lumpur:** Ahli sukan dinasihatkan mengamalkan diet betul bagi mengelak pelbagai implikasi kesihatan berikutan dikhuatiri badan tidak cukup nutrien seimbang.

Timbalan Dekan Jabatan Pemakanan dan Dietetik Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) Prof Dr Amin Jalil berkata, mengamalkan diet seimbang mengikut panduan betul adalah penting terutama untuk ahli sukan supaya ia dapat menambah tenaga dan mengawal nutrisi badan.

“Makanan yang betul untuk ahli sukan adalah yang rendah karbohidrat dan tinggi lemak dipercayai mampu membekalkan tenaga secukupnya ketika senaman berat.

“Bagaimanapun, masyarakat biasa yang kurang bersenam lebih perlu mengawal pengambilan karbohidrat berlebihan, terutama gula dan karbohidrat dalam pemakanan seharian mereka,” katanya kepada Harian Metro, di sini.

Menurutnya, kebanyakan ahli sukan termasuk bina badan perlu diberi kesedaran konsep betul mengenai pemakanan dan senaman supaya tidak terpedaya dengan konsep salah yang akan menyebabkan seseorang menghadapi penyakit kronik.